

به نام خدا

درمان‌های خانگی (۱۲)

## ناراحتی‌های شایع دستگاه گوارش

آروغ زدن؛ ابتلا به اسهال مسافرتی؛ استفراغ کردن؛ اسهال؛  
بواسیر؛ حالت تهوع؛ زخم معده؛ سندرم روده تحریک پذیر؛.....

ویراستار: دکتر نوید محمدی

مترجم: میثا اسماعیلی

انتشارات گلبرگ



### انتشارات گلبرگی

میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۲۱  
تلفن : ۶۶۹۵۱۶۰۳ فکس : ۶۶۹۵۱۶۰۴  
همراه : ۰۹۱۲ ۱۷۲۲۹۳۵

---

ناراحتی‌های شایع دستگاه گوارش

نویسنده : دیورا تکاک

ویراستار : دکتر نوید محمدی

مترجم : مینا اسماعیلی

ناظر چاپ : محمود فرهادی

چاپ : اول / ۱۳۹۰

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

چاپخانه : اصلانی

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۹۹-۹۲-۳

ISBN-978-964-5699-92-3

شابک دوره : ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۹۹-۸۰-۰

ISBN Set : 978-964-5699-80-0

سایت اینترنتی [www.golbarg-pub.com](http://www.golbarg-pub.com)

پست الکترونیکی [golbarg\\_pub@yahoo.com](mailto:golbarg_pub@yahoo.com)

قیمت : ۲۵۰۰ تومان

مشرشناسه : تڪاڪ، دېورا Tkac, Debora

عنوان و نام پديد آور: ناراحتی‌های شایع دستگاه گوارش: آروغ زدن، ابتلا به اسهال مسافرتی، استفراغ کردن... / [دېورا تڪاڪ]؛ ویراستار نوید محمدی؛ مترجم مینا اسماعیلی.

مشخصات نشر: تهران: گلبرگ، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.

فروست: درمان‌های خانگی؛ [ج. ۱۲]

شابک: 3 - 92 - 5699 - 964 - 978؛ دوره: 0 - 80 - 5699 - 964 - 978

وضعیت فهرستویی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب: The doctors book of home remedies: thousands of ... است

یادداشت: کتاب حاضر با فروست "توصیه‌های پزشکی و درمان‌های خانگی" توسط همین ناشر در سال ۸۰ به چاپ رسیده است.

موضوع: پزشکی -- به زبان ساده

موضوع: گوارش -- اندام‌ها -- بیماری‌ها

شناسه افزوده: محمدی، نوید، ۱۳۵۰ - ویراستار

شناسه افزوده: اسماعیلی، مینا، ۱۳۵۱، مترجم

شناسه افزوده: درمان‌های خانگی؛ [ج. ۱۲].

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ج. ۱۲ / RC ۸۱

رده بندی دویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۱۲۵۶۱

## مقدمه

«پیشرفت‌های علم پزشکی در زمینه درمان بیماری‌ها، بسیار سریع و شگرف بوده و همه روزه اخبار جدیدی از کشف یا تولید داروهای جدید برای درمان بیماری‌های مختلف به گوش می‌رسد. با این وجود هنوز بسیاری از درمان‌های سنتی و کهن، اثر بخشی خود را حفظ کرده و حتی بعضاً بر اعتبار آن‌ها نیز افزوده شده است. از طرف دیگر ارائه مطالب علمی، به خواننده عام - بدون استفاده از لغات و عبارات پیچیده - کار آسانی نیست.

بدین منظور این مجموعه و ۱۲ مجموعه دیگر که همگی با عنوان «درمان‌های خانگی» توسط انتشارات گلبرگ منتشر گردیده، سعی می‌کنند تا با ارائه مطالب درمانی ساده و «خانگی» در مورد بیماری‌های شایع، آن‌هم با زبانی روان و همه فهم، در جهت ارائه اطلاعات لازم و بهره‌گیری عامه مردم از مطالب روز پزشکی گام بردارند و در این راستا از نظر متخصصان برجسته رشته‌های مختلف پزشکی در آمریکا سود برده‌اند.»

در اینجا لازم می‌دانم از دقت نظر و سعی و کوشش جناب آقای دکتر نوید محمدی به عنوان ویراستار پزشکی، سرکار خانم مینا اسماعیلی به عنوان مترجم و تمامی کسانی که تلاش نمودند تا مجموعه حاضر برای خوانندگان گرامی مفید و مؤثر باشد تشکر و قدردانی نمایم.

**انتشارات گلبرگ**

این کتاب فقط یک مرجع است و راهنمای دارویی یا دستورالعمل خود درمانی نیست. اگر فکر می‌کنید مشکل پزشکی دارید، لطفاً به دنبال راه حل دارویی مناسب باشید. اطلاعات موجود در این کتاب طوری است که به شما کمک می‌کند تا از روشی که برای سلامتی بیش‌تر خود برگزیده‌اید مطلع شوید. در واقع این کتاب جایگزین هیچ یک از نسخه‌هایی که پزشکان می‌نویسند، نیست.

## فهرست مطالب

|     |                        |
|-----|------------------------|
| ۷   | آروغ زدن               |
| ۱۱  | ابتلا به اسهال مسافرتی |
| ۲۵  | استفراغ کردن           |
| ۳۱  | اسهال                  |
| ۳۳  | بواسیر                 |
| ۵۱  | حالت تهوع              |
| ۵۷  | زخم معده               |
| ۶۷  | سندرم روده تحریک پذیر  |
| ۷۷  | سوزش معده              |
| ۸۹  | شکاف مقعد              |
| ۹۷  | قولنج روده             |
| ۱۰۳ | مسمومیت غذایی          |
| ۱۱۳ | نفخ شکم                |
| ۱۱۹ | یبوست                  |

www.ketab.ir

آروغ زدن

## ۱۰۸۰ روش غلبه بر آروغ زدن

آروغ معمولاً در نتیجه بلع هوا عارض می‌شود. به طور معمول همواره مقداری هوا و سایر گازها در دستگاه گوارش هر فرد وجود دارد که به طور متوسط باید اندکی کمتر از یک فنجان باشد. با این حال بدن دائماً در حال دریافت هوا و گازهای دیگر در طول روز است. بخش دیگر گاز در خود دستگاه گوارش تولید می‌گردد. طی ۲۴ ساعت معادل ۱۰ فنجان گاز در روده و معده تولید می‌شود. یعنی ۹ فنجان بیش از حد مجاز. بدن دائماً در جستجوی یافتن راه‌هایی برای خارج کردن هوا و گاز اضافی است. یکی از این راه‌ها آروغ زدن است. نوشابه‌های غیر الکلی و آبجو قطعاً موجب بروز این مشکل می‌شوند. بزاق نیز حاوی حباب‌های کوچک هواست و با هر بار فرو دادن آن، مقداری هوا وارد معده می‌شود. افرادی که عادت به بلع هوا توأم با غذا دارند با این مشکل مواجه خواهند شد. ظاهراً آروغ زدن از جمله مشکلاتی است که کاملاً در منزل قابل درمان است. اغلب ما قادریم با تمرین، مقدار هوایی را که هنگام خوردن می‌بلعیم کنترل کرده و کاهش دهیم و از پزشک در مورد مشکلات جدی‌تر و مهم‌تر کمک بگیریم.

 **نسبت به وجود هوا و راه‌های ورود آن آگاه باشید** بنا به گفته یکی از متخصصان گوارش هر فرد قادر است حدود ۱۴۲ گرم هوا را هنگام قورت دادن بی‌بعد. افراد عصبی مرتباً این عمل را تکرار می‌کنند. وی در ادامه می‌افزاید: «گروهی از افراد به طور اجباری این عمل را انجام می‌دهند و مشکل آن‌ها تنها در



نتیجه بلع زیاد بزاق ایجاد می‌شود. این وضعیت را می‌توان با آموختن چگونگی کنترل واکنش غیر ارادی بلع، بهبود بخشید. بهترین راه برای کنترل این واکنش، آگاه بودن نسبت به آن است. از دوستان یا نزدیکان خود بپرسید که آیا زیاد عمل بلع را انجام می‌دهند یا خیر؟ زیرا به احتمال زیاد اگر از دیگران کمک نگیرید خودتان متوجه این مسئله نخواهید شد. به محض وقوف یافتن به عادت زیاد انجام دادن عمل بلع، در صدد کنترل آن بر خواهید آمد. به علاوه عادات فردی دیگری نیز وجود دارند که با تغییر آن‌ها می‌توان از وارد شدن هوای اضافی به دستگاه گوارش جلوگیری نمود.

- از نوشیدن نوشابه‌های گازدار پرهیزید.
- آرام غذا بخورید و قبل از بلعیدن غذا آن را خوب بجوید.
- همیشه با دهان بسته غذا را بجوید.
- آدامس نجوید.
- نوشابه را با بطری یا قوطی ننوشید. از نی استفاده نکنید.
- غذاهایی که درصد زیادی هوا در آن‌ها وجود دارد نخورید. مانند بستنی، آبجو، خامه زده شده، انواع سופله‌ها و املت‌ها

 **پرهیز از زدن آروغ‌های عصبی به صورت عادت** گفته می‌شود افرادی که به طور مزمن به بلعیدن هوا عادت کرده‌اند، ممکن است برای همیشه آروغ بزنند. زیرا آروغ باعث آروغ بیش‌تر می‌شود. به هر حال راه‌هایی برای کمک به این افراد وجود دارد. یکی از متخصصان گوارش به نام دکتر «ماروین شاستر» گاهی یک عدد مداد را برای آن دسته از افرادی که عادت به بلع هوا دارند و حین مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، هوای زیادی را وارد دستگاه گوارش خود می‌کنند تجویز می‌کند. نگه داشتن یک مداد، چوب پنبه یا انگشت بین دندان‌ها باعث باز ماندن دهان و دشوار شدن عمل بلع می‌شود.

 **با غذاهای مولد گاز وداع کنید** همه ما تا حدی بیش از مقدار لازم و کمی تندتر از حد مناسب غذا می‌خوریم و در نتیجه آروغ می‌زنیم. اما مسئله ما با افرادی که هر ساعت و هر روز آروغ می‌زنند تفاوت دارد. این نوع آروغ زدن، آروغ زدن مزمن است. شاید برای این افراد کاهش مقدار غذاهایی که موجب تولید گاز در قسمت‌های فوقانی دستگاه گوارش می‌شود، مؤثر باشد. این نوع غذاها عبارتند از: چربی‌ها و روغن‌ها مانند روغن سالاد، مارگارین و خامه ترش.

 **شکستن حباب‌های هوا به وسیله سایمتیکون متخصصان** امر به منظور مرتفع کردن این مشکل گاهی استفاده از داروهای ضد اسید مجاز بدون نسخه از قبیل Maalox plus, Mylanta II, Mylanta یا Di - Gel را که حاوی سایمتیکون می‌باشند پیشنهاد می‌کنند<sup>(۱)</sup>. سایمتیکون در معده حباب‌های بزرگ هوا را به حباب‌های کوچک می‌شکند و به این ترتیب تا حدودی آروغ زدن را کاهش می‌دهد. ولی از حجم گاز موجود در معده و روده نمی‌کاهد.

 **گاهی اوقات بهتر است آروغ بزئید** بعضی از پزشکان نیازی به فرو نشاندن آروغ نمی‌بینند. زیرا به آن به عنوان عملکرد طبیعی بدن نگاه می‌کنند. بعضی از جوامع باور دارند که آروغ زدن برای افراد خوب است. در بعضی نقاط نظر خوشایند و مساعدی نسبت به آروغ زدن وجود دارد. بسیاری از مردمان هند یا سایر کشورهای شرقی آروغ زدن در جمع را امری عادی تلقی می‌کنند. البته اینجا کلکته نیست و شما هم هندی نیستید. با توجه به این مسئله، ممکن است متخصصان به خاطر سپردن این مثل قدیمی را توصیه کنند: «آروغ زدن و تحمل شرمندگی آن بهتر از غلبه بر آن و تحمل درد است».